

Rapport de pensées – Ma douleur Chronique

Situation de déclenchement	Émotion(s) (0 – 10)	Intensité de la douleur (0 – 10)	Pensées/Images négatives	Perspective alternative	Résultat Réévaluer votre/vos émotion(s)
<p><i>Décrivez ce qu'il se passait, où vous étiez, quand ça s'est passé, avec qui vous étiez.</i></p>	<p><i>Décrivez ce que vous ressentiez à ce moment-là.</i></p> <p><i>Quelle était l'intensité de l'émotion ?</i></p>	<p><i>Évaluez l'intensité de la douleur de 0 (aucune douleur) à 10 (douleur intense)</i></p>	<p><i>Décrivez ce que vous pensiez ou ce qu'il vous gênait.</i></p> <p><i>Décrivez ce que ces pensées signifient pour vous et ce qu'ils disent sur vous ou sur la situation.</i></p> <p><i>Quel est le pire qui puisse arriver ?</i></p>	<p><i>Considérez une autre perspective. Est-ce une autre perspective, un fait ou une opinion ?</i></p> <p><i>Que dirait quelqu'un d'autre de cette situation ? Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un d'autre dans cette situation ?</i></p>	<p><i>Que pourriez-vous dire, imaginer ou faire différemment pour mieux gérer la situation ?</i></p> <p><i>Décrivez ce qui a aidé ou ce qui aurait pu aider.</i></p>